



6月のこんだてひょう

町田市立成瀬小学校

令和8年5月29日

日曜日	のみの	こんだてめい	おもな材料とはたらき			栄養師 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			ちにく 血や肉になる	ねつちから 熱や力になる	からだちょうし とどの 体の調子を整える	
2 (火)		ジャンバラヤ ズッキーニのガーリックスープ <small>あお</small> 青のりポテト	牛乳 ウィナー 豚肉 ベーコン あおのり	精白米 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト缶 セロリ キャベツ パセリ ズッキーニ	591kcal 19.0g 2.1g
3 (水)		パインパン タンドリーチキン パスタスープ グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	パインパン(小麦粉、パイン、砂糖、脱脂粉乳等) 油 パスタ 上白糖	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ コーン パセリ きゅうり レモン	529kcal 27.4g 2.8g
4 (木)		ごはん 豆腐の中華煮 <small>とうふ ちゅうかに</small> ししゃもの南蛮づけ <small>ししゃも なんばん</small> もやしときゅうりのあえもの	牛乳 豚肉 豆腐 ししゃも	精白米 油 上白糖 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 ねぎ だけのこ はくさい コーン こまつな もやし きゅうり	603kcal 24.6g 2.1g
5 (金)		とり 鶏ごぼうごはん ほっけのみりん焼き よしのじる <small>よしの</small> こんさい <small>こんさい</small> 吉野汁 根菜のサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ ほっけ	精白米 油 三温糖 こんにゃく あられ麩 かたくり粉 上白糖	しょうが ごぼう にんじん いんげん えのきたけ ねぎ こまつな だいこん れんこん きゅうり	564kcal 28.3g 2.9g
8 (月)		ごはん 豆腐の田楽風 <small>とうふ だんがふう</small> やさい <small>やさい</small> 野菜ときこのすまし汁 <small>じる</small> 大根の梅肉あえ <small>だいこん ばいにく</small>	牛乳 鶏ひき肉 たまご 豆腐	精白米 かたくり粉 上白糖 白ごま	にんじん ねぎ 玉ねぎ もやし えのきたけ しめじ こまつな だいこん きゅうり うめ	541kcal 20.8g 2.5g
9 (火)		ジャージャー麺 <small>めん</small> ちゅうか <small>ちゅうか</small> 中華スープ <small>みしょかん</small> 美生柑	牛乳 豚ひき肉 豚肉	蒸し中華麺 ごま油 油 上白糖 白ごま かたくり粉	しょうが 干し椎茸 玉ねぎ だけのこ ねぎ きゅうり もやし にんじん いら 美生柑(果物)	582kcal 25.8g 2.6g
10 (水)		フレンチトースト かぼちゃのクリームスープ キャベツとみかんのサラダ	牛乳 たまご 鶏肉 豆乳 生クリーム	食パン(小麦粉、砂糖、 脱脂粉乳等) 上白糖 バター 油 小麦粉	玉ねぎ にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり みかん缶	571kcal 21.5g 2.2g
11 (木)		ゆかりかけごはん <small>あまず</small> メルルーサの甘酢あんかけ なすとみょうがのみそ汁 <small>しる</small> きのこ入りおひたし <small>い</small>	牛乳 メルルーサ 油揚げ 豆腐 かつお節	精白米 かたくり粉 油 三温糖	しそ いんげん にんじん なす 玉ねぎ みょうが ねぎ こまつな はくさい えのきたけ しめじ	579kcal 24.8g 2.5g
12 (金)		ぶた <small>ぶた</small> 豚キムチ丼 <small>どん</small> ウースータン ナムル	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 油 ごま油 上白糖 白ごま かたくり粉 はるさめ	にんにく ねぎ はくさい キムチ いら だけのこ にんじん 干し椎茸 もやし ほうれん草 きゅうり	584kcal 23.6g 2.3g
15 (月)		ポークストロガノフ ブロッコリー入りサラダ <small>い</small> メロン	牛乳 豚肉 ヨーグルト 生クリーム	精白米 油 小麦粉 三温糖 上白糖 ごま油 白ごま	にんにく 玉ねぎ セロリ エリンギ マッシュルーム しめじ キャベツ コーン ブロッコリー メロン	643kcal 22.1g 1.6g
16 (火)		シ <small>こやどうふ</small> ョ 高野豆腐のそぼろごはん <small>なまあ</small> ア <small>あ</small> 生揚げのみそだれ にらたま汁 <small>じる</small> わかめともやしのおひたし	ジョア(ブルーベリー) 鶏ひき肉 高野豆腐 生揚げ 豆腐 たまご わかめ	精白米 油 三温糖 白ごま 上白糖 かたくり粉	にんじん 干し椎茸 ねぎ きぬさや 玉ねぎ いら コーン こまつな もやし	542kcal 25.0g 2.7g
17 (水)		ツナトースト <small>まめい</small> 豆入りミネストローネ <small>やさい</small> 野菜のピクルス	牛乳 ツナ チーズ ベーコン 豚肉 白いんげん豆	コッパン(小麦粉、 砂糖、脱脂粉乳等) 上白糖 マヨネーズ(卵不使用) 油 マカロニ 三温糖	コーン 玉ねぎ ピーマン にんじん セロリ キャベツ かぶ トマト缶 パセリ きゅうり だいこん	571kcal 23.3g 2.9g
18 (木)		じゃこと梅のごはん <small>うめ</small> いかのかりん揚げ <small>あ</small> じゃが芋とわかめのみそ汁 <small>いも</small> <small>しる</small> <small>しお</small> <small>やさい</small> 塩もみ野菜	牛乳 ちりめんじゃこ いか 油揚げ わかめ	精白米 ごま油 白ごま かたくり粉 油 じゃがいも	たかな うめ しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	542kcal 23.0g 2.8g
19 (金)		ひよこ豆入りチキンカレーライス <small>まめい</small> キャベツとコーンのサラダ <small>い</small> カルピスゼリー	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 粉寒天 カルピス	精白米 油 じゃがいも 小麦粉 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん りんご グリーンピース キャベツ コーン きゅうり みかん缶	661kcal 20.4g 1.9g
22 (月)		ごはん <small>とりにく</small> 鶏肉のスタミナ焼き わふう <small>わふう</small> 和風ビーフンスープ <small>や</small> くきわかめのきんぴら	牛乳 鶏肉 豚肉 くきわかめ	精白米 ごま油 ビーフン かたくり粉 こんにゃく 上白糖 白ごま	しょうが にんにく ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 こまつな ごぼう グリーンピース	549kcal 25.6g 2.5g
23 (火)		ごま入りわかめごはん <small>い</small> ひじき入り卵焼き <small>たまごや</small> とんじる <small>とんじる</small> やさい <small>やさい</small> <small>あまず</small> 豚汁 野菜の甘酢あえ	牛乳 わかめ たまご 鶏ひき肉 ひじき 豚肉 豆腐	精白米 白ごま 油 三温糖 じゃがいも こんにゃく 上白糖	にんじん ねぎ ごぼう だいこん もやし きゅうり	579kcal 24.1g 2.9g
24 (水)		ちゅうか <small>ちゅうか</small> 中華蒸しパン <small>ごもく</small> 五目ラーメン ゴーヤ入りおほかたサラダ <small>い</small>	牛乳 豚ひき肉 豚肉 かつお節	小麦粉 上白糖 油 ごま油 蒸し中華麺	しょうが だけのこ ねぎ 干し椎茸 にんにく もやし にんじん はくさい いら キャベツ ゴーヤ コーン	556kcal 21.8g 1.9g
25 (木)		キビ入りごはん <small>い</small> じゃがいもの旨煮 <small>うまに</small> カレービーンズ <small>そくせき</small> 即席づけ	牛乳 鶏肉 生揚げ 大豆	精白米 もちきび 油 黒ごま じゃがいも 上白糖 かたくり粉	玉ねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり しょうが	609kcal 23.7g 1.5g
26 (金)		ビビンバ トックスープ すいか	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 鶏肉 たまご	精白米 油 上白糖 ごま油 白ごま	にんにく しょうが もやし だけのこ にんじん ねぎ こまつな 干し椎茸 はくさい すいか	578kcal 23.2g 2.1g
30 (火)		ごはん <small>や</small> さばのねぎみそ焼き とうがん <small>とうがん</small> 冬瓜スープ <small>はくさい</small> 白菜のレモンあえ	牛乳 さば 豆腐	精白米 三温糖 白ごま かたくり粉	しょうが ねぎ 玉ねぎ とうがん にんじん えのきたけ こまつな はくさい きゅうり レモン	533kcal 24.4g 2.2g

※学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。